

Arrampicata sportiva – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche Tecnica: Visualizzare sistematicamente

Le brave arrampicatrici e i bravi arrampicatori prendono determinate decisioni già prima dell'attacco di un blocco o di una via. Stabiliscono i movimenti necessari, le possibili posizioni di riposo e i passaggi difficili o rischiosi sulla base della propria esperienza. Nell'esecuzione del blocco o della via confrontano costantemente quanto pianificato con la realtà e, se necessario, attuano rapidi adeguamenti.

Quanto sono grande?



Bambini e giovani conoscono il proprio raggio di movimento.

I bambini e i giovani definiscono una presa di partenza, dalla quale marciano con del nastro la distanza che possono raggiungere singolarmente con entrambe le mani e con entrambi i piedi. In questo modo si definisce un raggio attorno alla presa di partenza.

più facile

- Senza spostare i piedi, toccare la parete il più distante possibile dalla presa di partenza

- Senza spostare i piedi, caricare la presa raggiunta

più difficile

- Con differenti appoggi dei piedi (frontale e laterale), toccare staticamente altre prese
- Spingersi con più forza sulle gambe e afferrare più lontano
- In gruppo, annunciare le prese che massimizzano il raggio del movimento

Smarties



Bambini e giovani sono in grado di pianificare una mossa di arrampicata e di percepire il movimento necessario.

I bambini e i giovani arrampicano in top rope la parete di bouldering. Tu assegni loro diversi compiti su come e cosa dovranno dapprima visualizzare e quindi mettere in pratica arrampicando.

più facile

- Arrampicare la prima metà della parete nella via A e la seconda nella via B
- Seguire con le mani un colore diverso da quello seguito con i piedi

più difficile

- Non afferrare due volte consecutive una presa del medesimo colore

Materiale: Ev. top rope

Memorizzare



Bambini e giovani sono in grado di pianificare posizioni e movimenti di arrampicata, così come di percepire i movimenti necessari.

I bambini e i giovani pianificano diverse situazioni prima di affrontare il blocco o la via in top rope.

più facile

- Pianificare una posizione di riposo. Una volta raggiunta, inspirare ed espirare profondamente due volte, quindi continuare l'arrampicata
- Memorizzare la sequenza di prese su cinque movimenti; ripetere i movimenti mentalmente a occhi chiusi e quindi arrampicare. Eseguire dapprima un passaggio a occhi aperti e successivamente con gli occhi chiusi

più difficile

- Memorizzare più di cinque movimenti; disegnare a memoria le mosse o la sequenza di movimenti pianificati su un foglio

Le stagioni



Bambini e giovani sono in grado di decidersi per una presa, così come di pianificare ed eseguire il relativo movimento di arrampicata.

I bambini e i giovani arrampicano facili blocchi in terreni diversi, pianificando ogni movimento ed eseguendolo in seguito. Le tappe da seguire sono queste:

- Primavera: decidere la presa successiva.
- Estate: entrambe le mani afferrano una presa; riposizionare i piedi.
- Autunno: trazionare sostenuti dalla mano di sostegno e dalle gambe per afferrare la presa voluta.
- Inverno: stabilizzarsi riposizionando i piedi.

più facile

- Esercitare le stagioni a terra mimandole
- A coppie: un bambino o un giovane dice all'altro la presa successiva solo quando le stagioni sono state percorse
- Arrampicare lentamente, eventualmente a tentoni
- Con le mani si segue un colore, con i piedi si utilizzano tutti gli appoggi

più difficile

- Arrampicare a ritmo normale
- Arrampicare più velocemente
- Seguire un colore

Fonte: Biller, J. (2023): Manual Sportklettern. Kinder und Jugendliche. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO